

OS PRINCIPAIS SINTOMAS DE STRESS PRÉ-COMPETITIVO INFANTO-JUVENIL DA EQUIPE RUFFONI DE JUDÔ

ESP. SIMONE BERTO DA COSTA (1) (3)

DR. RICARDO RUFFONI (2) (3)

ESP. RAQUEL BALDNER DA SILVA DUTRA (1) (3)

(1) UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO, RJ, BRASIL.

(2) CENTRO UNIVERSITÁRIO CELSO LISBOA, RJ, BRASIL.

(3) EQUIPE RUFFONI DE JUDÔ, RJ, BRASIL.

simoneberto@gmail.com

INTRODUÇÃO

Vivemos hoje numa época que se caracteriza pela grande aceleração dos acontecimentos, pela agitação da vida moderna e os novos hábitos de vida. Tudo acontece de forma vertiginosamente rápida e todos nós somos expostos a uma sobrecarga de estímulos que nos sufoca e oprime. É o conhecido estresse que, de uma forma ou outra, atinge a todos nós. Mas o estresse em si não é algo ruim, na verdade ele é uma importante resposta do organismo para a manutenção da vida. Ele nos leva a fazer o que é necessário e nos coloca no melhor de nosso desempenho nos momentos em que somos exigidos (COBRA, 2003).

O termo estresse é definido por Lipp (1996) como uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causadas pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite, confunda ou mesmo que a faça imensamente feliz.

O grande crescimento e a valorização do esporte mundial nas últimas décadas proporcionaram um quadro favorável ao surgimento de equipes de treinamento de crianças nas mais diversas modalidades esportivas.

O treinamento é uma etapa de suma importância e indispensável ao bom desempenho dos atletas, pois consiste basicamente na prática diária – ou quase diária – e repetitiva da mesma atividade visando alcançar uma melhor performance no esporte praticado, atingindo-se, assim, melhores resultados. Vale ressaltar que para o alcance de uma melhor performance e resultado, é fundamental que se tenha além de um bom treinamento, um bom preparo psicológico.

O esporte – em especial o competitivo - é sinônimo de situações de avaliação comparativa. Estas situações acabam gerando nos atletas estados afetivos e somáticos complexos e inerentes às particularidades de cada competição (FABIANI, 2009).

Lima (1999) afirma que o estresse é um aspecto inerente à competição, e muitos atletas convivem razoavelmente bem com essa situação. Stefanello (2007) destaca que a competição esportiva, nem sempre representa uma fonte de estresse para o atleta. Esse mesmo autor ainda acrescenta que as pesquisas têm demonstrado que para alguns atletas a competição esportiva pode representar uma forte ameaça ao seu bem estar físico, psicológico e social e, para outros, pode ter um caráter desafiador e motivador.

OBJETIVO

Identificar os principais sintomas de Stress Pré-competitivo infanto-juvenil da Equipe Ruffoni de Judô.

PRESSUPOSTOS TEÓRICOS

➤ PERÍODO INFANTO-JUVENIL

O período infanto-juvenil compreende o período de transição da infância para a juventude (adolescência), que ocorre aproximadamente a partir dos 10 anos de idade. Este período é caracterizado por diversas mudanças corporais, fisiológicas e psicológicas advindas da maturação (GALLAHUE, 2001).

As mudanças físicas ocorrem devido ao aumento da produção hormonal neste período, o que pode provocar uma alteração das emoções, portanto, explicando a perda de controle e desequilíbrio psicológico do adolescente (Kimmel & Weiner, 1998).

Erik Erikson apud. Gallahue & Ozmum (2005) afirma que em relação ao aspecto motor desta fase, o movimento torna-se uma ferramenta que se aplica a muitas atividades motoras complexas presentes na vida diária, na recreação e nos objetivos esportivos. A proficiência em habilidades, a participação em um time e as vitórias competitivas nos esportes organizados, contribuem e auxiliam muitos aos jovens a adquirir senso de identidade. O fracasso e experiências, ao contrário, contribuem para um sentimento de confusão de papéis.

A adolescência também é marcada por aspectos competitivos que acompanha o adolescente quando este se envolve em jornadas esportivas, mesmo quando o esporte tem caráter formativo expõe o jovem ao processo da competição, elevando desta forma os seus níveis de estresse (GALLAHUE, 2001).

➤ **COMPETIÇÃO INFANTO-JUVENIL E SUAS IMPLICAÇÕES**

O esporte pode ser considerado um valioso instrumento para o desenvolvimento dos jovens. Como tantas coisas na vida o esporte por si só não tem o “poder” de promover benefícios, sejam psíquicos, físicos ou sociais. Tais benefícios serão possíveis se determinada prática esportiva for desenvolvida através de uma excelente qualidade profissional e pessoal daqueles que orientam e influenciam o jovem, especialmente pais e profissionais do esporte (MIRANDA, 2009).

Tema de muitas controvérsias, a competição infanto-juvenil tem sido estudada sob diversas perspectivas: biológica, psicológica (cognitiva e emocional) e social. Todos esses aspectos estudados levam a opiniões diversificadas sobre os benefícios ou prejuízos da participação da criança e do jovem em qualquer processo competitivo esportivo. De acordo com DE ROSE (1999), o stress, entre os vários aspectos psicológicos existentes na competição infantil é, provavelmente, um dos mais marcantes e talvez a principal justificativa para críticas negativas daqueles que combatem a competição infantil.

Roberts (1980), Malina (1986, 1988) e Passer (1986), afirmam que a criança deve competir quando atingir seu estado de prontidão competitiva, que acontece a partir do equilíbrio de fatores como o crescimento, o desenvolvimento e a maturação sexual. Definir uma idade, segundo esses autores, torna-se difícil devido às diferenças individuais. Dentro dessa mesma perspectiva, Weineck (1999) acrescenta que o treinamento para crianças e jovens consiste de um processo sistemático e a longo prazo; objetivos, programas, e procedimentos diferem daqueles adotados em um treinamento de adultos, pois essas ainda encontram-se em crescimento, submetidos a uma série de alterações físicas, psíquicas, sociais muito significativas.

De acordo com Gallahue (1989) a criança deve ser exposta, gradativamente a experiências que exijam grandes responsabilidades e deve ser encorajada a participar dessas atividades, desde que lhe seja proporcionada a oportunidade de estar em eventos apropriados às suas necessidades e interesses, promovendo o desenvolvimento da auto-confiança e, conseqüentemente, aumentando seus níveis de motivação e baixando os níveis de estresse competitivo.

Passer (1982) afirma que a criança que passa por experiências competitivas desagradáveis pode ter sua auto-estima abalada levando a conseqüências que podem ir desde a fuga da atividade até o abandono total da mesma. Segundo Scanlan & Passer (1978), a ameaça à auto-estima é um ponto crucial do processo competitivo infanto-juvenil e pode causar um nível de estresse indesejado e que influencia negativamente no desempenho.

➤ **ESTRESSE E COMPETIÇÃO**

O estresse e sua relação com o esporte competitivo têm sido alvo de inúmeras considerações e, cada vez mais, esse fator é fundamental para se entender determinados comportamentos que podem afetar o desempenho dos atletas.

Segundo Dosil (2004), os momentos de níveis de ansiedade e estresse mais altos, no âmbito esportivo, são os momentos que antecedem uma competição. Variáveis como: a importância da competição, proximidade do evento, incertezas, ameaças de fracasso, situações desconhecidas, experiências frustrantes e outros fatores pessoais, como a influência da família, dos pais, da torcida, do treinador, também podem desencadear quadros de ansiedade e estresse pré-competitivo (DOSIL, 2004).

Para Calvo (2007) os esportes individuais podem ser caracterizados como de alta demanda psíquica, uma vez que, por intermédio da percepção subjetiva do indivíduo, aspectos como desempenho, marcas, recordes e medalhas são mais valorizados.

Neste contexto, o judô é um esporte que fornece resultado individual, podendo ser praticado em vários níveis, desde o recreativo até o alto rendimento. Na perspectiva do alto rendimento, sua prática se caracteriza por uma diversidade de técnicas e golpes com movimentação espaço-temporal com alto nível de complexidade, coordenação motora, força, equilíbrio, frequência intensa de trabalhos musculares e utilização mista dos sistemas energéticos funcionais, dependendo do tempo e intensidade de cada combate, cada um diferenciado do outro. Somado a isso, tem-se o calendário de competições, que muitas vezes é formulado com diversas atividades no ano, muitas vezes com um curto espaço de tempo de intervalo entre as competições (CALVO, 2007).

De acordo com Lacerda (2008), a aproximação das competições esportivas pode suscitar pensamentos, sentimentos, comportamentos e reações psicofisiológicas nos atletas participantes que afetam positivamente ou negativamente o rendimento esportivo de cada um.

Segundo essa mesma autora, caso a participação no evento seja interpretada como ameaçadora, fonte de cobrança excessiva ou geradora de alto nível de expectativa, sentimentos como medo, ansiedade ou insegurança podem ser desencadeados. Altos níveis de stress podem gerar fadiga muscular comprometendo todo um processo de preparação técnico e físico para a competição.

A partir desses pressupostos, a preparação e o acompanhamento psicológicos por profissional da área tornam-se de fundamental importância na identificação e resolução de intercorrências emocionais, prevenindo assim, comportamentos indesejáveis no período competitivo em prol da excelência da performance (LACERDA, 2008).

METODOLOGIA

O estudo se baseou em uma pesquisa do tipo descritiva. Segundo Thomas e Nelson (2002), a pesquisa descritiva é um tipo de pesquisa preocupada com o *status* e seu valor está baseado na análise e descrição objetivas e completas.

O método que será utilizado no estudo será o survey normativo, através da LSSPCI (Lista de Sintomas de Stress Pré-Competitivo Infante-Juvenil). A LSSPCI é um instrumento específico para a determinação da frequência de ocorrência de sintomas de *stress* pré-competitivo em atletas a partir de 10 anos de idade, que competem em eventos oficiais de nível municipal, regional, estadual, nacional e internacional. O instrumento apresenta 31 sintomas de *stress*, onde o avaliado deve escolher, dentre uma escala de 1 a 5 (um a cinco), com que frequência determinado sintoma acontece com ele durante as 24 horas que antecedem a competição. O questionário pode ser administrado a atletas na faixa etária de 10 a 14 anos, e talvez a atletas de faixas etárias superiores, inclusive adultos, já que a linguagem está devidamente adequada às mesmas (DE ROSE, 1998).

A amostra da pesquisa foi composta por 28 atletas, de ambos os sexos, praticantes de Judô na categoria infante-juvenil da Equipe Ruffoni de judô, compreendidos entre a faixa etária de 10 a 14 anos.

A pesquisa foi realizada em 4 fases, todas elas durante as aulas de judô que acontecem nos núcleos da Equipe Ruffoni, localizados no clube "Casa da Vila da Feira" e academia "Equipe 1". Inicialmente foi feita uma sondagem pelos professores da Equipe a fim de identificar os alunos que se enquadravam na faixa etária escolhida para a realização deste estudo. Aqueles que apresentaram o perfil desejado (idade entre 10 e 14 anos) foram

chamados, um por vez, para responder ao questionário que foi aplicado por um dos professores da Equipe.

Ao final da coleta dos dados foi feita uma análise para determinar os valores percentuais e descrever a moda dos principais níveis de estresse apresentados. Os dados estatísticos serão apresentados no capítulo seguinte.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

No intuito de verificar os principais sintomas de estresse pré-competitivo dos alunos da equipe Ruffoni de Judô, foi aplicado o questionário LSSPCI.

A frequência de cada resposta foi descrita em valores percentuais na Tabela 1.

Tabela 1. Frequência de queixas dos sintomas de "stress" pré-competitivo em um grupo de judocas infanto-juvenis (n = 28).

Sintomas	Respostas / Frequência				
	Nunca	Poucas Vezes	Algumas Vezes	Muitas Vezes	Sempre
	%	%	%	%	%
1 Meu coração bate mais rápido que o normal	17,9	25,0	39,3	14,3	3,6
2 Suo bastante	75,0	17,9	3,6	3,6	0,0
3 Fico agitado (a)	28,6	17,9	25,0	10,7	17,9
4 Fico preocupado (a) com críticas das pessoas	64,3	17,9	10,7	7,1	0,0
5 Sinto muita vontade de fazer xixi	75,0	7,1	7,1	3,6	7,1
6 Fico preocupado (a) com meus adversários	14,3	10,7	14,3	0,0	60,7
7 Bebo muita água	60,7	10,7	10,7	3,6	14,3
8 Roo (como) as unhas	64,3	7,1	7,1	3,6	17,9
9 Fico empolgado (a)	7,1	7,1	17,9	21,4	46,4
10 Fico aflito (a)	32,1	17,9	25,0	7,1	17,9
11 Tenho medo de competir mal	46,4	3,6	28,6	10,7	10,7
12 Demoro muito para dormir	46,4	28,6	10,7	3,6	10,7
13 Tenho dúvidas sobre minha capacidade de competir	64,3	14,3	0,0	3,6	17,9
14 Sonho com a competição	60,7	10,7	14,3	7,1	7,1
15 Fico nervoso (a)	3,6	28,6	25,0	7,1	35,7
16 Fico preocupado (a) com o resultado da competição	39,3	3,6	21,4	17,9	17,9
17 Minha boca fica seca	75,0	7,1	0,0	10,7	7,1
18 Sinto muito cansaço ao final do treino	57,1	14,3	14,3	3,6	10,7
19 A presença de meus pais na competição me preocupa	60,7	14,3	10,7	3,6	10,7
20 Falo muito sobre a competição	42,9	10,7	14,3	3,6	28,6
21 Tenho medo de perder	50,0	10,7	14,3	10,7	14,3
22 Fico impaciente	67,9	7,1	10,7	0,0	14,3
23 Não penso em outra coisa a não ser na competição	50,0	17,9	7,1	10,7	14,3
24 Não vejo a hora de competir	21,4	7,1	14,3	10,7	46,4
25 Fico emocionado (a)	28,6	32,1	21,4	3,6	14,3
26 Fico ansioso (a)	3,6	14,3	21,4	17,9	42,9
27 No dia da competição acordo mais cedo que o normal	64,3	10,7	10,7	0,0	14,3
28 Tenho medo de decepcionar as pessoas	42,9	3,6	21,4	7,1	25,0
29 Sinto-me mais responsável	25,0	7,1	21,4	14,3	32,1
30 Sinto que as pessoas exigem muito de mim	67,9	14,3	10,7	0,0	7,1
31 Tenho medo de cometer erros na competição	25,0	10,7	17,9	25,0	21,4

As respostas que mais se repetiram (Moda) estão descritas na Tabela 2.

Tabela 2. Frequência de queixas dos sintomas de "stress" pré-competitivo em um grupo de judocas infanto-juvenis (n = 28).

Sintomas	Moda das Respostas do Questionário LSSPCI
1 Meu coração bate mais rápido que o normal	Algumas Vezes
2 Suo bastante	Nunca
3 Fico agitado (a)	Nunca
4 Fico preocupado (a) com críticas das pessoas	Nunca
5 Sinto muita vontade de fazer xixi	Nunca
6 Fico preocupado (a) com meus adversários	Sempre
7 Bebo muita água	Nunca
8 Roo (como) as unhas	Nunca
9 Fico empolgado (a)	Sempre
10 Fico aflito (a)	Nunca
11 Tenho medo de competir mal	Nunca
12 Demoro muito para dormir	Nunca
13 Tenho dúvidas sobre minha capacidade de competir	Nunca
14 Sonho com a competição	Nunca
15 Fico nervoso (a)	Sempre
16 Fico preocupado (a) com o resultado da competição	Nunca
17 Minha boca fica seca	Nunca
18 Sinto muito cansaço ao final do treino	Nunca
19 A presença de meus pais na competição me preocupa	Nunca
20 Falo muito sobre a competição	Nunca
21 Tenho medo de perder	Nunca
22 Fico impaciente	Nunca
23 Não penso em outra coisa a não ser na competição	Nunca
24 Não vejo a hora de competir	Sempre
25 Fico emocionado (a)	Poucas Vezes
26 Fico ansioso (a)	Sempre
27 No dia da competição acordo mais cedo que o normal	Nunca
28 Tenho medo de decepcionar as pessoas	Nunca
29 Sinto-me mais responsável	Sempre
30 Sinto que as pessoas exigem muito de mim	Nunca
31 Tenho medo de cometer erros na competição	Nunca / Muitas Vezes *

* No sintoma 31 não foi observado uma moda. Tanto a resposta "Nunca", quanto "Muitas Vezes" foram citadas por 25% dos sujeitos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Através do estudo foi possível perceber que 60,7% dos alunos (tabela 1) sempre apresentam uma preocupação com os seus adversários antes das competições.

A expectativa em conhecer os adversários pode ser apontada como uma variável causadora de estresse, pois tanto as situações objetivas como subjetivas podem estar diretamente relacionadas com a competição (DE ROSE JUNIOR, 1996).

O estudo também demonstrou que 46,4% dos alunos (tabela 1) sempre se sentem empolgados em participar da competição, e não vêem a hora de competir.

Um estudo realizado com atletas femininas de voleibol demonstrou que muitas atletas se sentem empolgadas com a proximidade da competição (FILHO E ZABALLA, 2009). Outro estudo, realizado com atletas masculinos de voleibol, identificou que “beber muita água” e “ficar empolgado” foram os segundos sintomas de “stress” mais citados com 50% das indicações no questionário (BARBIN, 2003).

Nota-se uma disposição dos jovens atletas a desejarem que a competição aconteça logo, pois o organismo tem uma reação de defesa que acontece quando há um evento ou estímulos estressantes, apresentando uma tendência a evitar ou eliminar algo que possa ameaçar o seu funcionamento normal (WEINBERG & GOULD, 2001).

A afirmação “fico ansioso (a)” foi respondida por 42,9% dos alunos que participaram da pesquisa. A ansiedade é uma expressão da personalidade de um indivíduo. Para Weinberg & Gould (2001), a ansiedade vivenciada pelo atleta - ou melhor, a sua intensidade, depende de sua personalidade no que se refere ao modo de encarar diversas situações, bem como de seu preparo psicológico. Um nível de ansiedade elevado causa nervosismo, preocupação e agitação do corpo, que se de alguma forma não for controlado pode prejudicar a performance dos atletas. Isso pode justificar os sintomas “fico nervoso” e “meu coração bate mais rápido que o normal”, que segundo os alunos, também são fatores que se desenvolvem com bastante frequência antes das competições.

Foi constatado ainda neste estudo que os alunos se sentem mais responsáveis em participar de competições. A afirmação “Sinto-me mais responsável”, foi uma opinião comum também em uma pesquisa realizada com atletas de voleibol, pois o “Medo de cometer erros na competição” outro fator que também foi citado pelos atletas, mostra uma outra preocupação e talvez devido a ela eles se sintam mais responsáveis (BARBIN, 2003). Esse ambiente de responsabilidade que é atribuído às crianças nas categorias de bases confirma o estudo realizado por De Rose Jr. (1996) sobre sintomas de estresse relacionado com o tempo de prática, onde é relatado que quanto maior a experiência do atleta menor a frequência desses sintomas. Esses resultados também podem gerar a desistência no esporte, pois estudos mostram que a ênfase no resultado da competição é um fator que gera o abandono da prática, assim como em destaque a cobrança do técnico e o estresse que é causado pela competição.

Outros sintomas que também foram relatados pelos alunos, porém com uma menor incidência (conforme exposto na tabela 1) também devem ser tratados com importância. Apesar de não terem sido considerados como sintomas primordiais, foram ressaltados também em pesquisas de outros autores, o que mostra sua relevância no que se refere a sintomas desencadeados em alunos antes de uma competição. Um estudo realizado por Filho e Zaballa (2003) com atletas de voleibol na faixa etária de 11 a 13 anos, também obtiveram baixos resultados para os sintomas “Suo bastante”, “sinto muita vontade de fazer xixi”, “rôo (como) as unhas”, “demoro muito para dormir”, “minha boca fica seca”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com a literatura pesquisada e analisando os resultados obtidos (considerando as limitações do estudo) pode-se considerar que os sintomas de estresse pré-competitivo que aparecem com maior frequência na categoria infanto-juvenil são os que proporcionam um nível de ansiedade elevado nos momentos que antecedem o evento, e essa ansiedade pode ser resultado de uma cobrança que o ambiente e as pessoas envolvidas proporcionam, direta ou indiretamente, no sentido de que a criança querendo testar suas capacidades e habilidades, que é característica desta idade, necessita de uma auto-afirmação, e essa cobrança por mais indireta que seja está muito presente no modelo de competição atual infantil.

O judô apresenta muitos fatores intervenientes advindos da particularidade do esporte de luta e assim, torna-se importante conhecer cada atleta, traçar o perfil individual e comparar o estresse dos judocas nos diferentes momentos da competição e se possível com avaliações em outros momentos. Todos os atletas demonstraram ter algum sintoma antes da competição

caracterizados por um descontrole emocional causando sensações como ansiedade, preocupação e medo decorrente do que possa vir acontecer na luta.

Jones & Hardy (1990) citado por Rose Jr (1997), nos fala que o esporte competitivo, não é simplesmente o produto de fatores fisiológicos e biomecânicos, mas também de aspectos psicológicos e que tem um papel fundamental no seu desempenho. Daí a importância de trabalhar o psicológico dos atletas para que esses saibam reagir em diferentes situações durante a luta, pois caso contrário, o atleta pode ter técnica, condicionamento entre outras coisas que levam ao sucesso, mas com o aparecimento de qualquer imprevisto, este vem a perder o equilíbrio emocional e conseqüentemente perder a luta.

Os resultados da presente pesquisa oferecem apoio científico na proposta de investigar o estresse dos judocas de categorias infanto-juvenil, embora os mecanismos que estão ocultos sobre os efeitos destas variáveis ainda necessitam ser estudados, pois verificam-se que ainda existem poucos estudos dos estados de estresse em atletas de judô.

Futuras pesquisas devem explorar esta complexa relação entre o estresse e as características dos judocas e os vários mecanismos que alteram esses estados. Por fim, sugere-se realizar este estudo com uma quantidade maior de judocas, fazendo também uma comparação entre competições amadoras e competições de federação, comparando essas variáveis de estresse.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBIN, T. **Identificação dos sintomas de “stress” pré-competitivo em atletas infanto-juvenis de voleibol do sexo masculino.** São Paulo: 2003. Trabalho de Conclusão de Curso – Centro Universitário UNIFMU.

CALVO, A. P. Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. **Revista Psicología Del Deporte**, 16 (2), 137-150, 2007.

COBRA, N. **A semente da vitória.** 47. Ed. São Paulo: Editora Senac, 2003.

DE ROSE Jr., D. **Situações específicas e fatores de stress no basquetebol de alto rendimento.** São Paulo; 1999. Tese de Livre Docência - Escola de Educação Física e Esporte da USP.

_____. **Lista de Sintomas de “Stress” Pré-Competitivo Infanto-Juvenil:** Elaboração e Validação de um Instrumento. In: Rev. paul. Educ. Fís. 12(2): 126-33, São Paulo, 1998.

DOSIL, J. Ansiedad, estrés y nivel de actuación en el deporte. En J. Dosil (Ed.), **Psicología de la Actividad Física y del Deporte** (pp. 155-176), 2004. Madrid: McGraw-Hill.

FABIANI, M. T. **Psicologia do Esporte:** A ansiedade e o estresse pré-competitivo. Elaborado em julho de 2009. Disponível em: <http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/A0483.pdf>. Acesso em 21 set. 2010.

FILHO, R. A. F.; ZABALLA, F. Avaliação do nível de estresse pré-competitivo em alunas de equipes escolares de voleibol feminino na faixa etária de 11 a 13 anos de idade. **Revista Digital - Buenos Aires** - Año 14 - Nº 135 - Agosto de 2009.

GALLAHUE, DL e OZMUM, JC. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor:** bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte, 2001.

_____. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor:** bebês, crianças, adolescentes e adultos. 3.ed. São Paulo: Phorte, 2005.

_____. **Understanding motor development:** infants, children, adolescents. 2.ed. Indianapolis, Benchmark Press, 1989.

KIMMEL, J. & WEINER, R. **La adolescencia:** una transición del desarrollo. Barcelona: Ariel Psicología, 1998.

LACERDA, A. **Psicologia:** Implicações Psicológicas para os Jogos Olímpicos de Pequim – 2008. Disponível em: <http://cbj.dominiotemporario.com/cbj/?P=Psicologia>. Acesso em 10 out. 2010.

LIMA, W. **Nadadoras Adolescentes e Stress Competitivo.** Revista Técnica de Educação Física e Desporto, 14 (131), 1999.

LIPP, M. N. **Pesquisas Sobre o Stress no Brasil.** São Paulo: Papyrus, 1996.

- MALINA, R. Competitive youth sports and biological maturation. In: BROWN, E.V.; BRANTA, C.F., eds. **Competitive sports for children and youth: an overview of research and issues**. Champaign, Human Kinetics, 1988. p.227-45.
- _____. Readiness for competitive youth sport. In: WEISS, M.P.; GOULD, D., eds. **Sport for children and youth**. Champaign, Human Kinetics, 1986. Cap.7, p.45-50. (The 1984 Olympic Scientific Congress Proceedings, 10).
- MIRANDA, R. **Psicologia do Esporte**: Qual esporte é ideal para o meu filho? Ele deve competir? Disponível em: http://www2.uol.com.br/vyaestelar/esporte_filho.htm. Acesso em 14 out. 2010.
- MUNOMURA, Myrian; TEIXERA, Luiz Antonio Céspedes; CARUSO, Maria Regina Fernandes. **Nível de estresse, qualidade de vida e atividade física**: uma comparação entre praticantes regulares e praticantes sedentários. In: Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Vol 04 nº 03 Londrina- PR 1999.
- PASSER, M. W. When should children begin competing? A psychological perspective. In: WEISS, M.P.; GOULD, D., eds. **Sport for children and youth**. Champaign, Human Kinetics, 1986. Cap.9, p.55-9. (The 1984 Olympic Scientific Congress Proceedings, 10).
- _____. Children in sport: participation, motives and psychological stress. **Quest**, v.33, n.2, p.231-44, 1982.
- ROBERTS, G.C. **Children in competition**: a theoretical perspective and recommendations to practice. *Motor Skills: Theory into Practice*, v.4, n.1, p.37-50, 1980.
- SAMULSKI, D.M.; CHAGAS, M.H. & NITSCH, J.R. **Stress**. Belo Horizonte: Costa & Cupertino LTDA, 1996.
- SCANLAN, T.K.; PASSER, M.W. Factors related to competitive stress among male youth sport participants. **Medicine and Sciences in Sports**, v.10, n.2, p.103-8, 1978.
- STEFANELLO, J. (2007). **Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento**: um estudo de caso com uma dupla olímpica. *Revista Portuguesa Ciências Desporto* 7(2) 232–244.
- THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. Porto Alegre: Artmed, 3ª edição, 2002.
- WEINECK, Jürgen. - *Treinamento Ideal*. 9ª Ed. São Paulo: Ed. Manole, 1999.